

## Fernöstliche Stille hinter Klostermauern

Bei den Benediktinerinnen finden Menschen Raum für Besinnung und jahrtausendealte Bewegungsübungen

Es gibt so Tage, da kommt wirklich alles zusammen: Der Wecker klingelt zu früh, der Bundesbahn-Fahrplan stimmt nicht, und dann wird einem auch noch Bewegung verordnet – bei etwas, das sich „Qi Gong“ schreibt, aber „Tschigong“ spricht. Sehr verdächtig. Für jemanden, der es im Sportunterricht zu jener seltenen Meisterschaft gebracht hat, beim Barren- und beim Bodenturnen ganze 45 Minuten lang bis zum Pausenklingeln immer brav hinten in der Schlange zu stehen, sind das wahrhaftig keine guten Aussichten.

Immerhin darf ich mit dem Boot quer über den Chiemsee fahren, hin zur liebli-

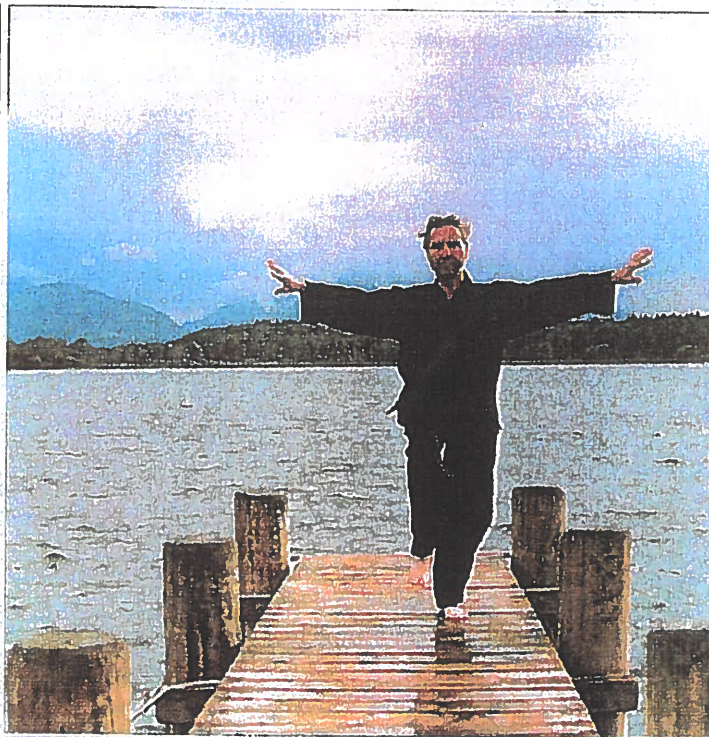
SZ-Serie

### Der etwas andere Urlaub in Bayern

chen Fraueninsel, umgeben von Wasser, Schilfgras und Bergen – und der Klosterlikör soll ja so gut schmecken zu einer hausgemachten oberbayerischen Mahlzeit. Aber – es kommt immer alles anders, als man denkt: Vor meinen Augen zwei geballte Fäuste, dann ein scharfer Schrei – hai! Das gellt in den Ohren. „Was werden die jetzt wohl in der Klosterküche denken“, schießt es mir noch durch den Kopf.

Ich liege auf der Matte, ganz allein mit dem Meister in einem leeren, lichtgefluteten Raum der Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth. Die Gedanken kreisen, ordnen sich, gehen zurück zum Anfang der Welt und schließlich zurück zum Anfang jenes Qi-Gong-Unterrichts, den Wolfgang Schmidtkunz mehrmals im Jahr als Wochenendseminar auf der Fraueninsel anbietet. Durch das Fäusteballen und Schreien, das den ganz ruhigen Entspannungsübungen folgt, verabschieden sich stressgeplagte Mitteleuropäer in einer regelrechten Entladung wenigstens kurzzeitig von dem, was uns Menschen gern den inneren Blick auf das Schöne versalzt: Ärger, Wut und Trauer.

Die Matte hat mir Schmidtkunz, sehr um mein Wohl besorgt, auf dem Boden ausgebreitet, und selbst wenn der Qi-Gong-Lehrer nicht so gewinnend lä-



Elegant wie ein Kranich scheint der Qi-Gong-Lehrer Wolfgang Schmidtkunz geradezu über den Steg zu schweben. Mehrmals im Jahr bietet der Berliner auf der Insel Frauenchiemsee seine Seminare an. Foto: Mittler

cheln würde, der chinesische Meister Chuangtse und ich, wir wären uns bezüglich unserer Grundüberzeugung über Sport im Allgemeinen und Qi Gong im Besonderen rasch einig: „Nährt Euer Herz, haltet Euch stille, und die Welt wird von selbst ins Geleise kommen.“ Um es mit meinen Worten zu sagen: „Qi Gong tut gut – damit lässt sich's leben.“

Sehr lange sogar, meinen die Chinesen, und sehr gesund. Qi Gong hat im Reich der Mitte eine über 5000-jährige Tradition. Während dieser langen Entwicklung, bereichert durch die Ideen des Buddhismus, vervollkommnete sich diese Mischform aus Meditation und Bewegungsübungen immer mehr. „Qi“ ist nach der Auslegung von Schmidtkunz „die innere vitale Energie, deren Zirkulation in den Übungen durch das Zusammenwirken von Atem, Bewegung oder Körperhaltung und Vorstellungskraft

verbessert werden soll“. In China – so heißt es einem Anleitungsbüchlein des Hai-Feng-Verlages – gibt es über 1000 Arten von Qi Gong. Das populärste ist das taoistische Qi Gong. Schmidtkunz, ein Berliner mit vielseitigem Lebenslauf – Assessor der Rechtswissenschaften, Diplom-Psychologe, seit 20 Jahren Psychotherapeut in freier Praxis, Lehrtherapeut am Institut für Gestalttherapie und Gestaltpädagogik Berlin und Tantra-Lehrer – gesteht: „Heimlich bin ich ja auch ein Taoist – die Naturverbundenheit, diese enorme Freude an der Stille, die Einstellung, die Dinge so gewähren zu lassen, wie es ihnen gemäß ist . . .“

Diese Geisteshaltung gibt ihm schließlich auch die Kraft, das auszuhalten, was ich aus der Übung mit dem Namen „Stehende Säule“ mache. Wäre auf den gut 3000 Jahre alten chinesischen Abbildungen, die immer noch als Vorlage für Qi-

Gong-Lehrer gelten, meine Person dargestellt worden, so hieße die Übung heute wahrscheinlich „Schiefer Turm“. Aber Schmidtkunz korrigiert den Einzelschüler geduldig und weiß, dass ihn in einem seiner vollbesetzten Seminare jetzt 15 Kursteilnehmer darin bestätigen würden, dass meine nicht sehr elegante Art zu stehen – Rücken zurückgelehnt, Hals vorgestreckt – Energieblockaden ja geradezu herausfordern muss.

Solche Blockaden aber gilt es durch die fast zeitlupeartigen Bewegungen des Qi Gong aufzulösen, soll doch in meinem Körper ein dynamisches Gleichgewicht zwischen dem stets etwas vorlauten und stürmischen Yang und dem eher stillen, auf Regeneration bedachten Yin entstehen. „Diese beiden Pole“, so sagt Schmidtkunz, „ergeben nur zusammen das Ganze.“ Wird einer von beiden unterdrückt, dann kann sich laut Schmidtkunz die „selbstregulierende, selbstheilende Funktion des Qi“ nicht entfalten. Sprich: Der Mensch fühlt sich nicht mehr wohl in seiner Haut, wird hektisch, unharmonisch, unruhig oder auch im Gegenteil lustlos, antriebsarm, müde und am Ende gar krank.

Insbesondere reifere Zeitgenossen ab 40 und aufwärts, die das manchmal erst durch persönliche Krisen oder beim Treppensteigen erkennen, fangen dann an, Qi Gong zu machen und sparen sich so viele Schmerzspritzen und Ähnliches. Auch etliche Unternehmen realisieren inzwischen, dass ihre Manager effektiver arbeiten und gesünder bleiben, wenn sie zu Qi-Gong-Kursen geschickt werden.

„Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind die Basis aller Übungen“, lehren die Qi-Gong-Meister. Und: „Wir dürfen nicht ständig unsere Grenzen überschreiten.“ Viele der Bewegungsabläufe, etwa der wasserschöpfende Kranich, sind dem Tierreich abgeschaut. Auch ich werde im Leben dank Qi Gong wie ein Kranich noch reichlich Wasser schöpfen. Aber nicht mehr heute. Draußen, vor dem Kloster, da wartet nämlich ein Biergarten geradezu auf Vögel wie mich.

Dietrich Mittler